

Jaké pít minerálky

Korunní

- Příznivý obsah Na, Ca a Mg
- Vhodné při fyzické námaze
- Vhodná při zaměstnání vyžadující více pohybu
- Vhodná pro dlouhodobou konzumaci

Poděbradka, Hanácká

- Konzumace mírná
- Vysoký obsah minerálů
- Opatrně u lidí s vysokým TK, onem. srdce, jater a ledvin
- Vhodné pro ženy v menopauze
- Kombinovat s jinými minerálkami

Magnézia

- Minerálka s vysokým obsahem Mg
- Není vhodná dlouhodobá a pravidelná konzumace
- Vhodné pro osoby s hypertenzí, ženy v období menopauzy

Max. přijaté množství minerálek - 0,5-1l denně

Potřeba minerálních látek u dospělého člověka ve vztahu ke konzumaci minerální vody Korunní

Minerální látky	Denní potřeba (v mg)	Obsah minerálu v Korunní (mg/l)	Množství denní dávky minerálů obsažené v 1 l Korunní
Vápník	1000	76	7,6 %
Hořčík	300	33	11 %
Draslík	2000-3500	28,7	1,4-0,8 %
Sodík	1600	101	6,3 %

Chloridy	2500	12,3	0,5 %
Sírany	500	64,4	12,9 %
Mangan	1,4	0,325	23,2 %
Železo	14-18	0,013	0,1-0,7 %

Příklady pitných režimů:

A. dítě do 10 let (celkem 2,1 l tekutin na den)

ke snídani 0,25 l ovocného čaje
během dopoledne popíjet 0,5 l Korunní
k obědu 0,3 l jablečného moštu
k odpolední svačině 0,2 l ředěné přírodní ovocné šťávy
v průběhu odpoledne 0,3 l slabého černého čaje a 0,25 l
mléčného nápoje
k večeři 0,3 l stolní vody

B. dospělý (2,65 l tekutin)

ke snídani 0,25 l zeleného čaje
dopoledne popíjet 0,5 l Korunní, 0,5 l přírodní ovocné šťávy
k obědu 0,3 l stolní vody
k odpolední svačině 0,25 l kávy, 0,5 l stolní vody
během odpoledne 0,6 l ředěného 100 % džusu
k večeři 0,25 l Korunní

C. cvičící dospělý (3,05 l)

ke snídani 0,25 l ovocného čaje, 0,2 l přírodní ovocné šťávy
k přesnídávkce 0,25 l Korunní
během dopoledne 0,75 l stolní vody
k obědu 0,2 l slabého černého čaje
odpoledne popíjet 0,5 l džusu
k večeři 0,2 l stolní vody
během cvičení a po něm 0,7 l Korunní

Poznámky:

- káva a silný černý čaj působí močopudně a organismus odvodňují, proto je třeba je doplnit stejným množstvím jiných tekutin (minerálkou, stolní vodou)
- džusy a ovocné šťávy není vhodné pít nalačno, protože kyselé látky v nich obsažené mohou dráždit žaludek
- pro malé děti nejsou minerálky vhodné vůbec, starší děti do deseti let by měly vypít maximálně 0,5 l minerálek denně
- při sportování je možné přijímat minerálek více, aktivním sportovcům jsou pak doporučovány navíc iontové nápoje

Poděbradka

Analýza - rok 2002 zdroje BJ13,17,18 RLPLZ Mariánské lázně

Kationty:	mg/l	Anionty:	mg/l
Na ⁺	483,9	F ⁻	1,5
K ⁺	61,6	Cl ⁻	439,6
Be ²⁺	0,001	I ⁻	0,08
Mg ²⁺	69,6	SO ₄ ²⁻	82,4
Ca ²⁺	167,9	HCO ₃ ⁻	1431,0

Celková mineralizace 2741 mg/l

Chemické analýzy

MINERÁLNÍ VODA MATTONI (Aquatest 2004)

Kationty	mg/l	Anionty	mg/l
Mg ²⁺	24,9	Cl ⁻	11
Ca ²⁺	87,6	SO ₄ ²⁻	45,4
Na ⁺	71,9	HCO ₃ ⁻	558
K ⁺	18		

celková mineralizace 962 mg/l

MINERÁLNÍ VODA MAGNESIA (Aquatest 2004)

Kationty	mg/l	Anionty	mg/l
Mg+	200	Cl -	18,2
Na+	6,8	SO ₄ 2 -	24,5
Ca ²⁺	38,6	HCO ₃ ⁻	1020

celková mineralizace 1375 mg/l

PRAMENITÁ VODA AQUILA (Aquatest 2004)

Kationty	mg/l	Anionty	mg/l
Ca ²⁺	51,1	Cl -	3,18
Na+	21,4	SO ₄ 2-	44,3
Mg+	15,7	NO ₃ 2-	3,9
		NO ₂ 2-	<0,02

celková mineralizace 422 mg/l